

Niederrheinischer Salzbraten

Früher war Salz eine Kostbarkeit. In NRW förderte man Salz seit jeher in Salinen oder in Bergwerken, wie etwa heute noch im Salzbergwerk Borth am Niederrhein. Kein Wunder also, dass von dort diese Spezialität stammt, die zum Sonntagessen genauso gut passt wie zu Familienfeiern.



Die Zutaten sind zugeschnitten auf eine Mahlzeit für zwei Personen.

Zutaten für den Salzbraten:

- 1 ½kg Nackenbraten vom Schwein
- 500 g grobes Salz

Zutaten für die Béchamelkartoffeln:

- 1 kleine Zwiebel
- 25 g Butter
- 25 g Mehl
- 125 ml Milch
- Salz und Pfeffer
- ½ Bund Schnittlauch
- 500 g kleine Kartoffeln, festkochend
- 250 ml Gemüsebrühe

Zubereitung:

- **Für den Salzbraten** den Backofen auf 175 °C vorheizen.
- Salz in einem flachen Bräter so verteilen, dass die Schicht mindestens einen Zentimeter dick ist.
- Fleisch abspülen, trockentupfen und auf das Salz setzen. Im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene zwei Stunden garen.
- In der Zwischenzeit **für die Béchamelkartoffeln** Kartoffeln schälen und in Salzwasser garkochen. Abgießen und beiseite stellen.
- In einem mittelgroßen Topf die Butter zerlassen und die Zwiebel glasig dünsten. Das Mehl dazugeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren anrösten, bis es seinen rohen Geschmack verliert und golden wird, etwa fünf Minuten.
- Unter ständigem Rühren mit einem Schneebesen Brühe und Milch in den Topf gießen. Aufkochen und bei niedriger Hitze unter gelegentlichem Rühren zehn Minuten köcheln lassen.
- Schnittlauch in Röllchen schneiden.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Kartoffeln in die Sauce geben. Warmhalten.
- Den fertigen Braten aus dem Ofen nehmen und 10 Minuten abgedeckt ruhen lassen.
- In Scheiben schneiden. Schnittlauch unter die Béchamelkartoffeln rühren und zum Salzbraten servieren.
- Dazu schmeckt ein grüner Salat in Essig-Öl-Dressing – **Mahlzeit!**